

Ejercicios Kegel

¿Qué Son los Ejercicios Kegel?

Los ejercicios Kegel son unos simples ejercicios que Ud. puede hacer para fortalecer sus músculos perineales. Estos son músculos que se encuentran en el área alrededor de la vagina y de la abertura urinaria y, que a su vez, sirven de apoyo al útero (matriz), vejiga y recto.

¿Por Qué Son Estos Ejercicios Importantes?

Estos músculos del perineo pueden debilitar por:

- el parto
- disminución de los niveles de estrógeno durante y después de la menopausia
- aumento en la presión de los músculos al correr o toser

Cuando los músculos del perineo se debilitan, Ud. podría notar alguno de los siguientes problemas:

- una molesta sensación de presión o pesadéz
- escape de orine al reirse, toser, correr o al hacer ejercicios
- desprendimiento de la vejiga sobre la vagina
- desprendimiento del recto sobre la vagina
- desprendimiento de la matriz en la vagina

Como Hacer los Ejercicios Kegel

Usted puede localizar el músculo del perineo tratando de detener y comenzar de nuevo la salida del orine. Si usted es capaz de hacer ésto, Ud. puede controlar y fortalecer su músculo perineal.

Ejercicio 1 Apriete el músculo, manténgalo apretado por dos o tres segundos, entonces relájese.

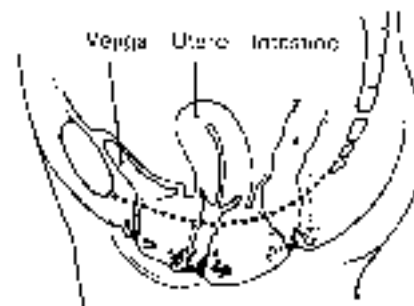
Ejercicio 2 Apriete el músculo y aflójelo cinco veces lo más rápido que pueda.

Trate de hacer cada ejercicio 100 veces cada día.

Buen apoyo del suelo pelviano con una base firme, órganos en su lugar



Apoyo inadecuado y la hamaca se estira y afloja, el contenido desciende



Los ejercicios Kegel pueden hacerse en cualquier lugar y en cualquier momento. Nadie podrá verla a usted haciendo los ejercicios. Ud. puede hacer sus ejercicios mientras esté viendo la TV, conduciendo su vehículo, realizando sus quehaceres domésticos, cuando esté acostada o en su trabajo.

Para que pueda hacer sus ejercicios más consistentemente, Ud. debe establacer una rutina; por ejemplo, hágalos cada vez que se detenga por una luz roja, durante los comerciales de TV, después de utilizar el baño, etc.

Aunque estos ejercicios podrían resultar difíciles o extenuantes al principio, con la práctica los músculos se fortalecerán.

- Trate de apretar el músculo un poco más fuerte cada día.
- Mantenga relajados los músculos del abdomen, muslos y caderas.
- No deje pasar un día sin hacer sus ejercicios.
- Si el ejercicio continuo le produce cansancio, trate de hacer sus ejercicios por uno a dos minutos y después descanse durante varios minutos antes de comenzar de nuevo.